

Szent-Györgyi Albert kísérletének első alanya a ma 82 éves Lovászi Imre

CSODAGYÓGYSZER LETT A C-VITAMIN

A C-vitamin áldásos hatását már 11 éves korában megtapasztalhatta Lovászi Imre. Nyolcvankét éves olvasónk a gázóra leolvasása miatt hívta lapunk Csörogrovatát, s mellékesen elmesélte: először őt gyógyította meg Szent-Györgyi Albert „csodafegyvere”, a C-vitamin. E sokoldalú vitamin számos betegség megelőzésében segít, sőt: az életkedvünket is növeli.

ÚJSZÁSZI ILONA

Rosszul lettem 1936 májusában-júniusában: nem maradt meg bennem az étel, fölpuffadt az arcom. Édesanyám elvitt dr. Bedő Imréhez, a Deák Ferenc utcába. A nagy hírű gyermekgyógyász a vizeletből megállapította: súlyos vesegyulladásról szenvedek. Mikor másnap meglátogatott, hozott egy ampullát. Elmondta, hogy Szent-Györgyi professzor talált egy különös anyagot, amit ha injekcióként bead nekem, egy hónap múlva pedig porként rendszeresen beszedelem, meggyógyulok – mesélte a szegedi Lovászi Imre. Két hónap után fokozatosan meg is szűntek a problémáim. Aztán néhány hónap múlva mutatott egy orvosi tanulmányt: Szeged Nobel-díjas professzora egyik publikációjában név szerint is megemlítette engem, mint

”A szervezet könnyebben küzd le a betegségeket, fertőzéseket.
Lovászi Imre

akin kipróbálta az aszkorbinsavat, vagyis a C-vitamint. Ma is hálás vagyok a

nagy hírű tudósoknak, hogy súlyos vesegyulladásomból meggyógyított.

Csodafegyvernek tekintik a sokoldalú C-vitamint, amely például antioxidáns tulajdonsága révén véd a

→ C-vitamin-bányák

Szent-Györgyi Albert, amikor beteg volt, napi C-vitamin-adagját 1 grammról 8 grammra emelte. Egy felnőtt férfi átlagos napi igényét 90 milligramm körül állapítják meg, nőknek 75, gyermekeknek napi 35-45 milligramm a javasolt mennyiség. Általában a zöld növények (a zöldpaprika, a petrezselyem, a brokkoli, a kelbimbó, a káposztafélék, a karalábé, a karfiol) tartalmazzák e hasznos anyagot, de a csipkebogyó, a feketebirske, a málna, az eper, a persze a citrom, a narancs, a kivi is C-vitamin-bánya – olvashatjuk az interneten. Az viszont talán nem annyira közismert, hogy a növényeken kívül jelentős a C-vitamin-tartalma a májnak. Az emberi szervezetbe juttatásáról azért kell gondoskodnunk, mert előállítására csak a növények és az állatok képesek.

szívbetegségek és például a daganatos megbetegedések ellen, ezért különösen dohányzók figyelmébe ajánlják. Hatására a vénákban ritkábban keletkeznek vérrögök, így csökken a szívroham és az embólia veszélye. A C-vitamin védelmet nyújt a szürke hályog ellen is.

– En is tudom: az ellenálló képességet fokozza a C-vitamin, így a szervezet könnyebben küzd le a betegsé-

ket, fertőzéseket. A vesegyulladásom után, felnőttként is szedtem már C-vitamint – magyarázza Lovászi Imre, akit „híres gyerekké” tett a C-vitamin. A később banki revizorként dolgozó férfi elárulta: bár őt gyógyította meg elsőként, mégsem szedte rendszeresen a csodaszert. E vitamin különlegessége, hogy vízben oldódik, így aztán túladagolni lehetetlen.

A C-vitamin sokoldalúságát bizo-

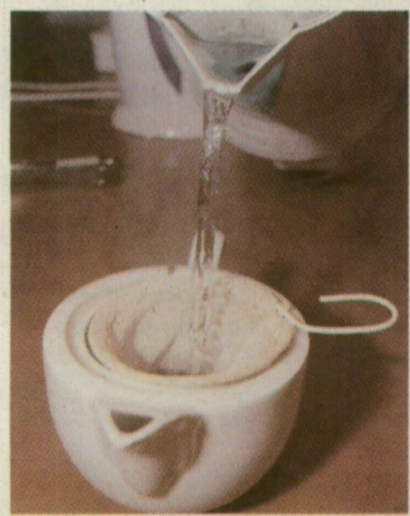
nyítja, hogy elsődleges szerepet játszik a növekedésben, segíti a kalcium felszívódását, mely a fogak és a csontok épségét biztosítja. Az ásványi anyagok és más tápanyagok sejtekbe juttatását is támogatja. Erősíti az izomszövetet. Ugyancsak köztudott, hogy enyhíti a nátha súlyosságát, és rövidíti időtartamát. Allergiaellenes hatású, megakadályozza a fáradtságot, növeli életkedvünket.



■ Súlyos vesegyulladásból gyógyította meg a C-vitamin Lovászi Imrét 11 éves korában

FOTÓ: FRANK YVETTE

MAGYARORSZÁGON EGYRE TÖBB ZÖLD ÉS GYÓGYTEÁT FOGYASZTUNK



A korábban kedvelt hagyományos fekete teákkal szemben egyre nagyobb teret hódítanak a zöld teák, valamint az egészségvédő, vagy éppen házi gyógyászati céllal fogyasztott herba-, és valódi gyümölcssteák – derül ki a GfK Hungária Piackutató Intézet étkezési szokásokat felmérő kutatásából.

MTI

Népszerű frissítő ital Magyarországon a tea. Egy most készített felmérésből az derült ki, hogy a kellemes aromájú italokat tízből nyolc honfitársunk különösen szívesen fogyasztja. A teaivók 44 százaléka mindennap iszik a forró

italból, 81 százalékuk pedig hetente legalább egy alkalommal teázik.

Érdekes, hogy ebben az esztendőben a zöld, herba- és valódi gyümölcssteákra a fogyasztók az összes teára kiadott forintösszeg 53 százalékát költötték. Az elmúlt években a népszerűségi listát vezető fekete teákra az összes teára költött összeg 47 százaléka jutott.

A tradicionális és a gyümölcsízestésű fekete teák szegmensének részesedése 1,5 százalékkal, illetve 0,9 százalékkal csökkent a 2006 októberé és 2007 szeptemberé között eltelt időszakban az ezt megelőző évhez viszonyítva – áll a GfK Hungária közleményében.

MÓDJÁVAL HASZNÁLJUK A FAHÉJAT!

A Magyar Élelmiszer-biztonsági Hivatal (Méhíh) azt tanácsolja a fogyasztóknak: mértékkel fogyasszanak fahéjtartalmú élelmiszereket, mert a többek között a fahéjban is megtalálható kumarin nevű aromaanyag nagy dózisban májkárosodást okozhat.

MTI

A kumarin természetes aroma, amely széles körben fordul elő a növényekben, köztük számos gyümölcsben és fűszerben. Legnagyobb koncentrációban a fahéjfélekben található meg. Emellett magas a kumarintartalma a szagos mügének (szeszparban használják), a tonkababnak (brazíliai tölgy) és a somkórónak (takarmánynövény).

Gyógyszerészeti kutatások bebizonyították, hogy a kumarin nagy dózis-

ban adagolva májkárosodást okozhat. Ilyenkor a máj több enzimet juttat a véráramba, emellett gyulladáshoz jár, és sárgaság alakulhat ki – áll a Méhíh közleményében.

A kumarin kellemes illatának köszönhetően a múlt század közepén világszerte a legnagyobb mennyiségben és a legtöbb aroma összetevőjeként használt, szintetikus előállított aromaanyag volt. Az 1950-es években azonban az USA-ban mérgezőnek ta-

lálják. Az 1970-es években az egész világon, így Magyarországon is betiltották, így a mesterségesen izolált kumarin az élelmiszeriparban nem alkalmazható, élelmiszerekhez szándékosan hozzá nem adható.

Az élelmiszeripar felelős azért, hogy csak a határértéket meg nem haladó kumarintartalmú, fahéjas termékek kerüljenek forgalomba. A fogyasztó annyit tehet, hogy a magas fahéjtartalmú élelmiszerekből mértékletesen fogyaszt. A fahéjjal kismértékben ízesített, megszórt termékeknek például a fahéjas tejberiznek semmiféle egészségkárosító hatása nincs – állítja a Méhíh.

NEUROTIKUS A MAGYAR?

Az év végi ünnepdömping, a szilveszteri mulatozás sem nélkülöz néhány általánosan tapasztalható, negatív jellegzetességet. Ilyen a sírva vigadás, az újévi számvetésekben rendre tetten érhető pesszimizmus, amely különösen káros, ha a régmúltból táplál negatív érzelmeket. Mi a tudományos magyarázata e sajátos, sokak szerint nemzeti karakterünkbe illő magatartásnak?

MTI

A pesszimizmus neurotikus vonás, a jövőt csak borúlátóan értékelő, a fejlődés iránt bizalmatlan, a szerencsés kimenetekben nem bízó, az események alakulásában mindig a kedvezőtlen tényezőket észlelő emberek tulajdonsága. Az emberi pszichikum nem egyszerűen az elődöktől örökölt tulajdonságokból áll, hanem azokra épülve társadalmi, környezeti és nevelő hatások révén alakul ki és formálódik. Egy népnek az egyedei is bizonyos meghatározó lelki tulajdonságokkal, szokásokkal, hagyományokkal jellemezhetők.

A magyarság - földrajzi helyzetéből is adódóan - történelme során sok más nemzetnél zaklatottabb évszázadokat élt át. Nemzeti himnuszunk a kutatók szerint sajátos magyar látásmódot tükröz: állandó balsorsunkat, megpróbáltatásainkat, nemzeti büntudatunkat hangsúlyozza. A történelmi fordulatok, sorstragédiák, a hektikus változások nem maradtak nyom nélkül. Bár kétségtelen: a megpróbáltatások jó tulajdonságokat is kialakítottak a nemzeti karakterben. A magyar ember életrevalósága, leleményessége, újrakezdési és alkalmazkodó képessége csak erősödött a teher alatt. A viharos múlt jócskán szolgált olyan hatásokkal, amelyek kedvezőtlen vonásokat hívtak életre, így például a neurozisa való hajlamot, a pesszimizmust tükröző tulajdonságokat.

Mi, magyarok egyfelől hajlamosak vagyunk elhinni: a világ szeme rajtunk van, még a nagyhatalmak is elismerik a magyarok különleges képességeit, népiünk tehetségét. Lelkiünk mélyén viszont jól tudjuk, hogy a nagyvilág figyelmének csak ritkán kerülünk a középpontjába. Ehhez társul a kisebbségi érzés, önmagunk leértékelése, amikor szertefoszlik híres nemzeti büszkeségünk.

Vannak gazdag és büszke népek, amelyek a dicsőség és a vagyon hatalmak épületét vérről és bűnről alapozták meg, de ők nem kotorásznak holt elődeik hagyatékában. Egészen meirik vállalni a múltjukat, nem akarnak utólag korrigálni, szépitni. Csak arra akarnak emlékezni, ami erőt ad életvitelükhöz, megoldandó feladataikhoz.

Mi szeretünk a sikertelenségekre, a hibákra emlékezni, és nem tudunk elfelejteni semmit, ami rossz volt, miközben sikereinkre nem is gondolunk. Ez állandó szorongás, feszültség forrása. Aki nem felejt és nem bocsát meg, az bűnbakot keres és bosszút forral, ami újabb tragédiák forrása. A kínos és negatív élmények, a szorongás feloldására sokan a feledést kínáló alkoholhoz folyamodnak. Sajnos ennek nemcsak a mában, hanem a régmúltban is föllelhetők a gyökerei. A „sírva vigad a magyar” ősi és tragikus felfogása változatlanul él.